



## Conseils préliminaires: Que faire en cas de grippe

### Savoir reconnaître les symptômes de la grippe

La grippe est soudaine et se manifeste par les symptômes suivants:

- Fièvre élevée
- Maux de tête
- Fatigue ou faiblesse (parfois intense)
- Toux sèche
- Maux de gorge
- Congestion nasale
- Douleurs musculaires
- Diarrhée et vomissement, le plus souvent chez les enfants.

Ces symptômes sont souvent identifiés comme "les symptômes de la grippe". De nombreuses maladies, comme le rhume, possèdent les mêmes symptômes. Pour de plus amples renseignements, consulter «Est-ce un rhume ou la grippe?» ([www.cdc.gov/flu/protect/sick.htm](http://www.cdc.gov/flu/protect/sick.htm)).

### Démarche à suivre si vous êtes malade

Si vous développez les symptômes de la grippe, et que vous ne possédez aucune autre condition médicale particulière, il est conseillé de:

- Se reposer
- Boire en grande quantité
- Éviter les boissons alcoolisées et le tabac
- Prendre éventuellement des médicaments pour soulager les symptômes de la grippe (cependant, ne **jamais** donner d'aspirine aux enfants ou aux adolescents présentant des symptômes semblables à ceux de la grippe)
- Rester chez soi et éviter les autres personnes afin d'empêcher leur contamination
- Se couvrir le nez et la bouche avec un mouchoir en papier lorsque vous toussiez ou éternuez afin de protéger les autres contre vos microbes.

La plupart des personnes en bonne santé guérissent de la grippe sans aucune complication.

### Surveiller les signaux d'alarme pour les situations critiques

Il existe des signaux d'alarme pour les situations critiques qui requièrent une attention médicale immédiate.

**Chez les enfants**, ces signaux d'alarme comprennent:

- Fièvre élevée ou persistante
- Respiration rapide ou troubles de la respiration
- Teint bleuté
- Ne pas boire suffisamment
- Comportement inhabituel, comme l'impossibilité de se réveiller ou le manque d'interaction; une agitation et un refus d'être pris à bras, ou des attaques
- Amélioration des symptômes de la grippe qui ensuite reviennent avec de la fièvre et une aggravation de la toux
- Dégradation d'une condition médicale préexistante (par exemple, maladie cardiaque ou des poumons, diabète)

## Conseils préliminaires: Que faire en cas de grippe (suite)

**Chez les adultes**, ces signaux d'alarme comprennent:

- Fièvre élevée ou persistante
- Respiration difficile ou haletante
- Douleur ou compression au niveau de la poitrine
- Perte de connaissance complète ou partielle
- Etat de confusion
- Vomissements aigus ou persistants

Si vous-même ou une personne de votre connaissance ressentez ces signes ou d'autres symptômes d'une sévérité inhabituelle, **veuillez alors chercher à obtenir de l'aide immédiatement**, soit en appelant votre médecin ou en vous rendant à l'hôpital aux urgences. Avertissez la secrétaire ou l'infirmière de vos symptômes dès votre arrivée. Il pourra vous être demandé de mettre un masque et/ou de vous installer dans une zone à l'écart afin d'éviter de contaminer les autres personnes présentes.

## Considérations spéciales pour les personnes à haut risque de complications de la grippe

Le risque de complications importantes dues à la grippe est accru chez certaines personnes. Ce groupe comprend:

- Les personnes de plus de 65 ans
- Les enfants âgés de 6 à 23 mois \*
- Les sujets de tous âges souffrant de maladies chroniques (par exemple, maladie cardiaque ou des poumons, diabète)
- Les femmes enceintes

Si vous faites partie d'un groupe considéré à haut risque de complications pour la grippe et que vous développez ces symptômes, vous devez consulter un médecin dès l'apparition des ces derniers.

Parmi les complications de la grippe, on peut citer la pneumonie bactérienne, la déshydratation, une aggravation des troubles chroniques tels qu'une insuffisance cardiaque congestive, l'asthme ou le diabète. Les complications chez les enfants peuvent se présenter sous la forme de sinusite ou d'otite.

\* Les enfants de 6 à 23 mois présentent également un risque accru d'hospitalisation due a la grippe.

Pour de plus amples renseignements, visiter le site [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu), ou appeler le National Immunization Hotline (Ligne d'information pour les vaccinations) au (800) 232-2522 (Anglais), (800) 232-0233 (Espagnol), ou (800) 243-7889 (TTY).

le 15 octobre 2003

Page 2 sur 2